

¿Qué pensarías si te digo que tomar L-CARNITINA en realidad podría hacerte subir de peso?

La idea arraigada de una mejora en la función por el consumo de una sola sustancia ha sido la base de una industria multimillonaria, lucrando bajo la bandera de la “suplementación deportiva”.



Las sustancias (ingeridas a través de suplementos) utilizadas en el **DEPORTE** que tienen **EVIDENCIA CIENTÍFICA** sobre su **EFICACIA** y **SEGURIDAD**, se cuentan, prácticamente con los dedos de una mano, ahora imagina cuántos suplementos tendrán este respaldo para bajar de peso.

Se cree que el consumo de **L-CARNITINA** ayuda con el metabolismo de las grasas, y por alguna razón, las personas relacionan esto con pérdida de peso.

Sin extendernos en la parte bioquímica sobre la oxidación de la grasa corporal, en protocolos en los que administraron 3 gramos de forma oral o hasta 5 g por vía intravenosa, al día, fracasaron en aumentar la concentración de **carnitina** en el músculo (el principal tejido y sitio en donde ocurre la “quema” de grasa).

El estudio que sí tuvo éxito administró una cantidad exorbitante de carbohidratos para lograr este cometido, lo que sugiere la participación de la insulina en este proceso.

Por si no te lo habían dicho, los niveles altos de **insulina** se relacionan con una inhibición en la oxidación de la grasa, por eso la recomendación general es, después de comer, dejar pasar unas horas antes de ir al gimnasio.

Para concluir, se necesitaron **180g de carbohidratos (o “azúcar”)** y **1.36 g (2 veces al día) de carnitina**, para aumentar la concentración de ésta en el músculo.

Durante el **ejercicio intenso**, las tasas de oxidación (o “quema”) de carbohidratos pueden ser de 1 gramo por minuto, hasta 5 gramos por minuto en maratón, por ejemplo.

Es así que, con el objetivo de pretender aumentar la concentración de **carnitina**, este régimen te llevaría indudablemente a un consumo excesivo de carbohidratos, lo que redundaría en un balance positivo de calorías, por consiguiente, en un **aumento de peso**.

Francis B. Stephens. Does skeletal muscle carnitine availability influence fuel selection during exercise?. Proceedings of the Nutrition Society (2018), 77, 11 –19.